

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM
MELALUI PERMAINAN NET PADA SEPAKBOLA
PEMAIN PS COMASDA WONOSARI
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ferika Putra Girintaka
NIM. 08601241108

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM
MELALUI PERMAINAN NET PADA SEPAKBOLA
PEMAIN PS COMASDA WONOSARI
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ferika Putra Girintaka
NIM. 08601241108

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Lemparan Kedalam Melalui Permainan Net Pada Sepak Bola Klub PS Comasda Wonosari Tahun 2015 “ yang disusun oleh Ferika Putra Girintaka, NIM 08601241108 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015
Pembimbing,



Drs. R. Sunardianta, M.Kes
NIP.19581101 198603 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM MELALUI PERMAINAN NET PADA SEPAKBOLA PEMAIN PS COMASDA WONOSARI TAHUN 2015” ini benar – benar karya penulis sendiri. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, penulis siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Yang menyatakan,



Ferika Putra Girintaka

NIM. 08601241108

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM MELALUI PERMAINAN NET PADA SEPAKBOLA PEMAIN PS COMASDA WONOSARI TAHUN 2015” yang disusun oleh Ferika Putra Girintaka, NIM. 08601241108 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 21 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. R. Sunardianta, M.Kes	Ketua Penguji		5/6-2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		24/5-2015
Amat Komari, M.Si	Penguji Utama		26/5-15
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji Pendamping		26/5-15

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama
untuk menyelesaikan

(Lintascinta.com)

Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, Istiqomah
dalam menghadapi cobaan

(Lintascinta.com)

“Semua impian dan tujuan hidup yang di cita-citakan akan terwujud dengan tekad
dan usaha dari diri sendiri”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya kecil ini ku persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu (Bapak Sugiran, S.Pd, MM dan Ibu Tumirah) terimakasih atas segenap kasih sayang, perhatian dan pengorbanan yang tulus yang bapak dan ibu berikan untuk saya yang tidak akan tergantikan oleh suatu apapun.
2. Kakakku Krisna Girindra Putra terimakasih atas doa dan dukungannya.
3. Istriku Anik Sudiyaningsih terimakasih atas doa, kasih sayang dan dorongan semangat yang terus diberikan.
4. Anakku Fathan Al-Maisan Zhafar yang menjadi penyemangatku.
5. Almamaterku FIK UNY.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM
MELALUI PERMAINAN NET PADA SEPAK BOLA
PEMAIN PS COMASDA WONOSARI
TAHUN 2015**

Oleh:
Ferika Putra Girintaka
08601241108

Abstrak

Berdasarkan pengamatan pada klub sepakbola PS Comasda Wonosari terlihat keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari masih rendah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh permainan net terhadap peningkatan hasil lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari tahun 2015.

Penelitian ini *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest dan Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain PS Comasda Wonosari yang berjumlah 25 pemain yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah *throw-in test* dari Arsil (2002:125) dengan tingkat validitas sebesar 0,78 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,73. Analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%.

Hasil analisis menunjukkan ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net. Hal tersebut berdasarkan nilai t hitung lebih besar dari t table ($6,197 > 2,064$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ($0,000 < 0,05$). Peningkatan lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari melalui permainan net sebesar 8,8%. Dengan rata-rata lemparan ke (throw in) dalam saat *pretest* sebesar 10,8908 dan rata-rata lemparan ke dalam (throw in) saat *posttest* sebesar 11,8520. Hal tersebut menunjukkan bahwa nolai posttest lebih besar dari pretest ($10,8908 < 11,8520$).

Kata Kunci : *Lemparankedalam, permainan net, throw-in test, PS Comasda*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah S.W.T. karena atas limpahan rahmat-Nya penulis dapat mengatasi setiap masalah yang menghambat penulisan skripsi ini dan dengan rahmat-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net pada sepakbola pemain PS Comasda Wonosari.

Berbagai pihak telah membantu penulisan mulai dari permulaan sampai akhir penyusunan skripsi ini. Oleh Karena itu, sudah sepantasnya apabila pada kesempatan ini peneliti memanfaatkan untuk penyampaian rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs.Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR, yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes., Pembimbing Utama Tugas Akhir Skripsi yang selalu membimbing, membantu dan memotivasi penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Herka Maya Jatmiko, M.Pd, Penasihat Akademik yang telah memberikan kelancaran dalam kuliah.

6. Bapak dan ibuku yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, pengertian, dan doa setiap hari, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Karyawan UNY yang telah membantu dalam hal administratif.
8. Bapak Ikhsan Budiyono Ketua Umum PS Comasda, yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
9. Segenap pemain PS Comasda yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data.
10. Teman-teman PJKR (Gita, Yohanes Hendra Budi, Yudha Arian Wibowo, Davit Lutviantoro,) yang telah menjadi sahabat-sahabat terbaikku.
11. Semua pihak yang tidak bias disebut kan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 11 Mei 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Keterampilan	13
3. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola	31
4. Lemparan Ke Dalam(<i>throw in</i>) pada Permainan Sepakbola....	32
5. Permainan Net.....	35
6. PS Comasda	37
B. Penelitian yang Relevan	39

C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Definisi Operasional Variabel	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Waktu dan Tempat Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data Penelitian.....	53
2. Uji Prasyarat Analisis.....	56
3. Uji Hipotesis (uji t)	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran-saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1. Prestasi PS Comasda Wonosari	3
Tabel 2. Jadwal Latihan PS Comasda Wonosari	3
Tabel 3. Deskriptif Statistik Tes Lemparan Ke Dalam	53
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori <i>Pretest</i> Lemparan Ke Dalam	54
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori <i>Posttest</i> Lemparan Ke Dalam	55
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas <i>Chi Square</i>	56
Tabel 7. Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	57
Tabel 8. Hasil Peningkatan <i>Mean</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pembagian Daerah Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2. Lapangan Sepakbola	11
Gambar 3. Perlengkapan Sepakbola	12
Gambar 4. Teknik Menendang Bola	20
Gambar 5. Teknik Menghentikan Bola/ Menahan Bola	23
Gambar 6. Teknik Menggiring Bola	25
Gambar 7. Teknik Menyundul Bola	27
Gambar 8. Teknik Merampas Bola	28
Gambar 9. Cara Memegang Bola.....	29
Gambar 10. Cara Melempar Bola	29
Gambar 11. Posisi Setelah Melempar	29
Gambar 12. Teknik Menjaga Gawang	31
Gambar 13. Instrumen Kecakapan Lemparan Ke Dalam	47
Gambar 14. Kategori Pre Test Lemparan Ke Dalam	55
Gambar 15. Kategori Post Test Lemparan Ke Dalam.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	67
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari PS Comasda.....	68
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Validasi Ahli.....	69
Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat	70
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Throw-in</i>	72
Lampiran 6. Data Penelitian.....	74
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 8. Uji Normalitas	78
Lampiran 9. Uji t.....	80
Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Treatment Permainan	81
Lampiran 11. Progam <i>Treatment</i> Permainan Net	83
Lampiran 12. Presensi Pemain PS Comasda.....	93
Lampiran 13. Daftar Pemain PS Comasda.....	94
Lampiran 14. Daftar Buku Pemain PS Comasda	95
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola,

merampas bola dan dan teknik penjaga gawang. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Keadaan menunjukkan bahwa daerah kecamatan Wonosari, Gunungkidul merupakan lingkungan yang sangat potensial dalam bidang olahraga. Di kecamatan ini banyak terdapat aktifitas olahraga dalam kesehariannya. Banyak terdapat klub-klub olahraga berdiri di kecamatan ini baik sepakbola, bola voli, bulutangkis, dan tenis meja. Banyak aktifitas olahraga yang melibatkan hampir semua anggota masyarakat yang terdiri dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua masih sering bermain sepakbola. Hal ini memungkinkan masyarakat untuk melakukan banyak aktifitas gerak dalam kesehariannya.

Persatuan Sepakbola Comasda Wonosari adalah salah satu klub sepakbola yang berdiri di kecamatan Wonosari yang terletak di dusun Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul. Klub sepakbola ini menampung anak-anak, remaja bahkan orang dewasa dari lingkungan desa setempat maupun dari desa sekitar. Hal ini terbukti dengan banyaknya pemain yang hadir dalam sesi latihan klub. Dikarenakan PS Comasda menjadi anggota Pengcab PSSI Gunungkidul yang berlaga di kompetisi divisi utama PERSIG Gunungkidul yang notabene menjadi kompetisi tertinggi di Gunungkidul. Tentunya PS Comasda Wonosari juga berprestasi baik di wilayah Gunungkidul maupun diluar Gunungkidul. Terbukti dengan berbagai piala yang didapat PS Comasda hasil dari mengikuti berbagai tournament maupun kompetisi di Gunungkidul maupun di Jawa Tengah. Berikut berbagai prestasi klub PS Comasda Wonsari.

Tabel 1. Prestasi PS Comasda Wonosari.

No.	Tahun	Prestasi
1	2005	Juara 1 Divisi 1 (Satu) PERSIG Gunungkidul
2	2006	Juara 3 Tournament Bupati Cup Wonogiri
3	2009	Masuk 8 besar Prasojo Cup
4	2010	Masuk Semifinal Prasojo Cup
5	2013	Finis no. 4 Divisi Utama Persig Gunungkidul

Sumber : Ikhsan Budiyo, Ketua Umum PS Comasda Wonosari

Dari berbagai prestasi yang diperoleh klub PS Comasda tentunya sangat menarik minat pemain-pemain untuk bergabung dengan klub. Dengan banyaknya pemain menjadi nilai tambah tersendiri bagi klub untuk menyeleksi pemain-pemain yang bisa berprestasi untuk mengangkat dan memajukan klub. Tentunya semua itu tidak lepas dari program latihan klub itu sendiri.

Dalam pelaksanaan pelatihan PS Comasda Wonosari mengikuti jadwal yang sudah ditentukan oleh kesepakatan berbagai klub yang berdiri di Desa Gari. Karena di Desa Gari terdapat berbagai klub sepakbola antara lain PS Dharksinarga, PS Las Vegas, PS Gocek yang menggunakan satu lapangan yang terletak di Desa Gari, sehingga perlu pembagian jadwal latihan agar tidak terjadi kerancuan jadwal. Berikut ini jadwal latihan PS Comasda Wonosari.

Tabel 2. Jadwal Latihan PS Comasda Wonosari

No.	Hari	Pukul	Klub
1	Selasa	15.00 – 17. 00 WIB	PS Comasda
2	Jum'at	15.00 – 17. 00 WIB	PS Comasda
3	Minggu	15.00 – 17. 00 WIB	PS Comasda

(Sumber : Ikhsan Budiyo, Ketua Umum PS Comasda Wonosari)

Dalam penggunaan lapangan desa Gari PS Comasda mendapat jatah tiga kali dalam seminggu. Karena PS Comasda berlaga di kompetisi tertinggi di

Gunungkidul dari pada tiga klub lainnya. Tidak hanya itu sarana prasarana di PS Comasda sudah mencukupi untuk klub sekelas di Gunungkidul.

Pemain sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seseorang pemain adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan penjaga gawang. Kemampuan lemparan ke dalam yang sering kali dilupakan juga memberikan dampak merugikan pada permainan karena bisa merugikan klub sendiri.

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam diperlukan teknik yang benar. Pemain PS Comasda Wonosari lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan ke dalam terbukti dari jarak yang dihasilkan. Bola yang seharusnya dilemparkan ke pemain lawan justru sering tidak sampai dan dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan ayunan lengan

pemain PS Comasda masih belum kuat dikarenakan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan.

Usaha untuk meningkatkan teknik lemparan ke dalam (*throw in*) haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sugiyanto (1994: 23) agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat. Adapun prinsip-prinsip pengaturan kondisi latihan adalah : (1) prinsip pengaturan giliran, (2) prinsip beban belajar meningkat, (3) prinsip kondisi praktik bervariasi, dan (4) prinsip pemberian motivasi.

Dari uraian diatas maka dipandang perlu untuk memberikan model latihan permainan net. Permainan net adalah bentuk latihan bola besar yang mengadopsi permainan bola voli dalam pelaksanaannya. Dalam pelaksanaan permainan seperti bola voli tetapi dimodifikasi cara bermainnya. Baik dalam hal service maupun passingnya. Tidak hanya itu peraturan yang digunakan juga dimodifikasi sedemikian rupa sehingga permainan net ini menjadi hal yang baru dan menyenangkan untuk digunakan. Untuk lapangan menggunakan lapangan yang dimodifikasi ukurannya dengan net untuk pembatasnya. Latihan lemparan ke dalam memerlukan pendampingan dalam proses latihannya, pendamping dalam latihan ini antara lain : (1) Sugiran S.Pd, MM sebagai pelatih, (2) Aldhitama Pangesta sebagai asisten pelatih, pelaksanaan kegiatan pelatihan dilaksanakan seminggu tiga kali setiap hari Selasa, Jum'at, Minggu, dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. PS Comasda Wonosari memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai seperti bola, cone, dan lapangan sepakbola. Karena dalam proses ini harus terprogram

dari awal pelaksanaan, diharapkan dengan memberikan latihan permainan net dapat membantu meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul :“Peningkatan Kemampuan Lemparan ke Dalam Melalui Permainan Net Pada Sepakbola Klub PS Comasda Wonosari”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Hasil lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari belum jauh
2. Ayunan lengan beberapa pemain PS Comasda saat melakukan lemparan ke dalam belum kuat
3. Dalam melakukan lemparan ke dalam beberapa pemain PS Comasda kurang melentingkan badan
4. Kemampuan lemparan kedalam (*throw in*) pemain PS Comasda Wonosari masih rendah

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang Peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pada sepakbola PS Comasda Wonosari melalui Permainan Net.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “ Adakah peningkatan kemampuan lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari melalui latihan permainan net? “

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan net terhadap hasil lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses pelatihan di klub sepakbola.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net dalam sepakbola.

2. Manfaat Pragtis

a. Pelatih

Memberi gambaran seberapa besar peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain klub sepakbola sehingga pelatih dapat menyiapkan program selanjutnya.

b. Pemain

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan lemparan ke dalam masing – masing pemain, sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Klub Sepakbola

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program-program selanjutnya.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lemparan ke dalam selanjutnya.

e. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya tentang teknik dasar sepakbola lemparan ke dalam (*throw in*)

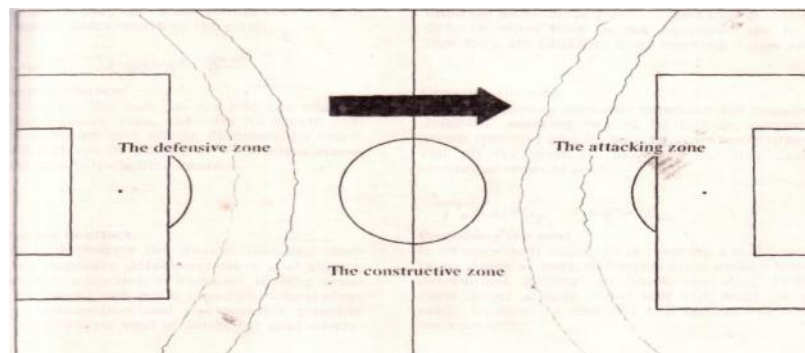
BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.



Gambar 1. Pembagian Daerah Lapangan Sepakbola
Sumber buku : FIFA (1981:101)

Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

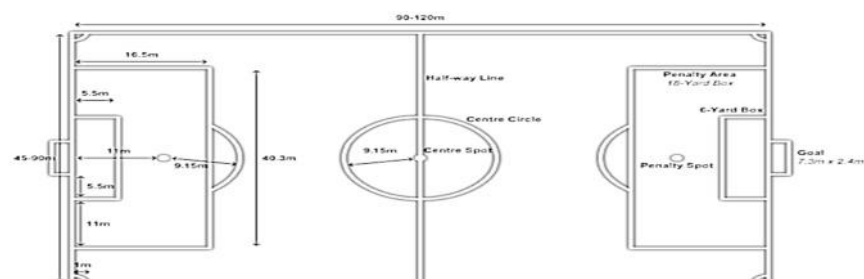
Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola

1) Lapangan Permainan

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis batas kapur

putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2. Lapangan Sepakbola
([www. google.com](http://www.google.com))

2) Perlengkapan Permainan

Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher,2008: 3).



Gambar 3. Perlengkapan Sepakbola
([www. google.com](http://www.google.com))

2. Hakekat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Istilah ketrampilan biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kualitas seseorang yang bervariasi. Keterampilan merupakan sebuah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai sebuah tujuan yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan dalam menyesuaikan diri, (Bani Tri Umboro, 2009 : 13). Seseorang bisa dikatakan terampil apabila sebuah kegiatan yang ia lakukan dapat ditandai dengan adanya kemampuan dirinya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat dan cermat) dan dengan adanya tingkat ketepatan yang relative tepat, (Bani Tri Umboro, 2009 : 14).

Yanuar Kiram (1992: 11), keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus dipelajari agar mendapatkan bentuk yang benar. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 67), keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis.

Untuk dapat mencapai tingkat ketrampilan yang baik, maka memerlukan hal – hal sebagai berikut : adanya sebuah kemampuan individu untuk melakukannya yakni berupa motifasi untuk dapat menguasai sebuah gerakan yang diajarkan, lalu adanya proses belajar mengajar yang menuju

kepada bagaimana sebuah kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketrampilan adalah gerakan – gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan suatu teknik yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Keterampilan Dasar Sepak bola

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Dalam Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

(1) Keterampilan Locomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, melompat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepakbola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 66). Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu. Menurut Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 64) keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat diduga.

Pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open skills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

c. Keterampilan Teknik dasar sepakbola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain (Djawad, dkk., 1981:1). Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar akan tercipta permainan yang bermutu dan menggunakan teknik yang baik pula.

Menurut Sukatamsi (1984:24) teknik dasar adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Lebih lanjut Sucipto dkk (1999/2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, meranpas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu ketrampilan

menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak kegawang dengan keras atau *shooting*.

Permainan sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang. (Sucipto dkk, 1999/2000:17).

1) Menendang Bola

a) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian dalam (*Short Pass*)

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

b) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki luar dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat kurang lebih 45derajat dan diarahkan kedepan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

c) Teknik Dasar Menendang dengan Punggung Kaki bagian dalam (*Long Pass*)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Menurut Muhajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola. (3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan

diarahkan kedepan. (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran (7) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan. (8) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

d) Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan kearah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17) adalah:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola. (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola. (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan. (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki. (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*:

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 4. Teknik Menendang Bola
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 25)

2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kakai yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki. (Sucipto dkk, 1999/2000:23)

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut

Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola. (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola. (4) Bola menyentuh kaki persisi dibagian dalam/mata kaki. (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan. (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. (8) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

(1) posisi badan menghadap kedatangan bola. (2) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola. (4) bola menyentuh kaki persis dipermukaan kaki bagian luar. (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan. (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. (8) Kedua lengan di buka di samping badan menjaga keseimbangan.

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki.

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit

kedepan menjemput datangnya bola. (4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran. (4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.

e) Menghentikan bola dengan paha.

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha. (4) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.

f) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk. (3) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola. (4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.



Gambar 5. Teknik Menghentikan/Menahan Bola
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 26)

3) Menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. (Sucipto dkk, 1999/2000:28). Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001: 3.3) :

- a) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain (Sukatamsi, 2001: 3.4) :

- a) Untuk melewati lawan,
- b) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- c) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Macam-macam cara menggiring bola (Sukatamsi, 2001: 3.5) :

- a) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam :
 - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan. (3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola. (4) kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh :
 - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh. (2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 2001: 3.6) :
 - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. (2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 6. Teknik Menggiring Bola

Sumber Buku : Muhajir (2007: 26)

4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Dengan bertujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat. (Sucipto dkk, 1999/2000:32). Prinsip-prinsip teknik menyundul bola (Sukatamsi, 2001: 31):

- a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju kearah bola,
- b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher
- c) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala
- d) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Macam-macam teknik menyundul bola:

a) Menyundul bola sambil berdiri

Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 32):

(1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. Kedua lutut sedikit ditekuk. (2) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul. (4) Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola. (5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran. (6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.

b) Menyundul bola sambil meloncat

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 33):

(1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola. (2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentangkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola. (4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.



Gambar 7. Teknik Menyundul Bola

Sumber Buku : (Muhajir 2007: 28)

5) Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto dkk, 1999/2000:34).

Arma Abdoellah, (1981: 429) "yang dimaksud disini ialah merampas bola dari penguasaan lawan". Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan, diantaranya yaitu:

- a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:
 - (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
 - (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
 - (3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu diteuk bagian lututnya sedikit.
 - (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan kedepan dan kenakan ketengah-tengah bola.
 - (5) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
 - (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di alas kaki lawan kemudian bola dikuasai.

- b) Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:
- (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
 - (2) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
 - (3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki bola didorong kelusir penguasaan lawan.
 - (4) Dengan dibantuan tangan, badan direbahkan.



Gambar 8. Teknik Merampas Bola
Sumber Buku : Muhajir (2007: 28)

6) Lemparan kedalam (*throw in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan kedalam *off side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa lawan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki didepan (Sucipto dkk, 1999/2000:36)

Lemparan ke dalam juga memiliki prinsip dan tata cara dalam melakukan lemparan agar lemparan tersebut dapat dilakukan dengan

baik dan dinyatakan sah dalam permainan. Untuk dapat melakukan lemparan ke dalam dengan baik dan benar, menurut Buxton (2002: 107) dapat diilustrasikan gambar 1-3 sebagai berikut:



Gambar 9. Cara memegang bola (Sumber: Buxton, 2002 : 107).



Gambar 10. Cara melempar Bola (Sumber: Widdow, R, 1993 : 179).



Gambar 11. Posisi setelah melempar (Sumber: Buxton, 2002 : 107).

Gambar 1-3 menunjukkan urutan gerakan lemparan ke dalam dari awalan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan.

1. Awalan boleh dilakukan dengan berlari atau diam, dengan catatan kedua kaki harus tetap berada di tanah menjelang bola dilempar
2. Cara Memegang Bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan. Jari yang memegang bola terletak dibelakang bola dengan ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, membentuk huruf
3. Bola dilempar dengan dua tangan dengan lintasan bola dimulai dari belakang kepala, lepaskan bola di depan kepala. 4. Lakukan lemparan dengan posisi berdiri, pertahankan kaki untuk tetap berada di atas tanah.

Menurut peraturan lemparan ke dalam harus dilakukan dengan

- 1) menggunakan kedua tangan melalui atas kepala, 2) lengan dari belakang melewati atas kepala, 3) kedua kaki pemain yang melempar bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melempar bola kedua kaki harus tetap berada di tanah tidak boleh diangkat (PSSI:2002: 28).

7) Penjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang

(harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. (Sucipto dkk, 1999/2000:28).



Gambar 12. Teknik menjaga gawang
Sumber Buku : Muhajir (2007: 29)

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola banyak factor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak sepakbola menurut Muhajir (2007: 22), seperti: latihan, kondisi fisik, alat dan fasilitas, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung

oleh ilmu dan teknologi yang memadai, gizi, motivasi orang tua atau dorongan keluarga, bakat dan minat.

4. Lemparan ke Dalam (*throw in*) pada Permainan Sepakbola

Melempar bola (*throw-in*) adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan (*touch line*) (Remy Muchtar, 1992:49).

Lemparan bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kedua tangan, tujuan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola adalah melanjutkan permainan karena terjadi bola mati, untuk mengumpan kepada teman. Ditinjau dari posisi tubuhnya lemparan bola ke dalam harus dilakukan dengan posisi berdiri. Banyak gol tercipta didalam permainan sepakbola sebagai hasil dari lemparan ke dalam yang dilanjutkan dengan teknik lain.

Lemparan bola ke dalam dilakukan manakala terjadi bola mati atau bola keluar lapangan di daerah garis samping dan untuk melanjutkan permainan permainan harus dilakukan dengan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Lemparan bola ke dalam dengan cara berdiri dimaksudkan agar menghasilkan jarak yang jauh seorang pemain harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima terutama sekali kemampuan kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan kelentukan togok oleh karena itu program latihan yang diberikan harus mencakup latihan-latihan yang berorientasi pada kekuatan otot lengan dan kelentukan togok.

Soedjono (1985:139-140) menyatakan ada beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam melakukan lemparan ke dalam, yaitu:

- (a) melakukan lemparan dengan cepat. Apabila lemparan bola dilakukan dengan cepat mungkin sekali keuntungan dapat diambil dari pemain lawan yang kehilangan konsentrasi dan gagal untuk melakukan tugas bertahan. Lebih cepat lemparan dilakukan akan lebih baik yang berarti pemain yang terdekat dengan bola harus melakukan lemparan.
- (b) Melempar kepada pemain yang tidak dijaga Pemain penyerang yang tidak terjaga adalah pemain terbaik untuk menerima bola. Pemain harus dapat mengambil inisiatif bergerak maju lebih cepat dari pemain yang lain.
- (c) Melempar bola ke depan Bola yang dilempar ke depan melewati pemain-pemain pertahanan lawan akan menimbulkan permasalahan dalam bertahan. Bola harus dilemparkan ke depan bila sebuah tim memperoleh kesempatan melakukan lemparan ke dalam kecuali bola boleh dilemparkan ke belakang kepada seorang pemain yang tidak dijaga oleh lawan.
- (d) Lemparan bola supaya mudah dikontrol Banyak pemain yang melemparkan bola sembarangan dan mereka tidak cukup memperhatikan kualitas dari lemparan mereka. Pemain harus membuat sebuah lemparan yang sangat mudah untuk dikontrol. Lemparan dimaksudkan kepada pemain untuk disundul kembali kepada pelempar maka bola harus ditujukan setinggi dada dan jangan setinggi kepala karena akan memungkinkan pemain bergerak dengan mudah ke arah bola dan menyundul bola pada bagian atas bola sehingga dapat dipastikan bola dikembalikan ke kaki pelempar.
- (e) Menciptakan cukup ruang untuk membuat lemparan secara efektif Pemain sering membuat kesalahan. Pemain yang kurang pengalaman mengambil posisi terlalu dekat kepada pelempar. Pemain-pemain harus menyebar ketika lemparan bola dilakukan karena hal tersebut untuk membuat kesulitan bagi pemain-pemain pertahanan dalam menjaga lawan dan saling melapis dan untuk membuat ruang yang dapat dimanfaatkan.

Lemparan ke dalam dapat menjadi suatu taktik yang cukup menguntungkan apalagi bila terjadi di daerah penyerangan. Keuntungan dari situasi lemparan ke dalam adalah tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *off side*, para penyerang dapat menempatkan posisi di muka gawang lawan

karena lemparan yang jauh akan sama fungsinya dengan sebuah tendangan sudut bila dilakukan di daerah penyerangan (Widdows, R, 1993:178-179).

Lemparan ke dalam ini juga mempunyai prinsip-prinsip dan tata cara dalam melakukan lemparan. Agar lemparan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan dinyatakan sah dalam suatu permainan sepakbola. Menurut peraturan melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan dengan cara kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada diluar garis samping batas lapangan, dan ketika melemparkan bola ke dua kakinya harus menginjak tanah, tidak boleh diangkat. Adapun prinsip-prinsip melempar bola adalah:

- 1) Sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang kemuka belakang atau kedua kaki kesamping kiri kanan, dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk.
- 2) Cara memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan atau jari-jari tidak rapat. Jari-jari yang dibelakang bola adalah ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, dan ujung jari telunjuk tangan kiri, sedang jari-jari tangan yang lain memegang bola dibagian samping bola.
- 3) Cara melempar bola, kedua tangan dengan bola diangkat keatas belakang kepala, pandangan mata kearah teman yang akan diberi operan bola. Waktu akan melempar bola, badan ditarik kebelakang sehingga badan melengkung. Waktu melempar bola, dengan kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan kelentukan tolok dan kedua tangan diayun kebelakang dibantu kedua lutut

diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan kedepan bersamaan bola dilepaskan.

Cara melempar bola dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Lemparan ke dalam tanpa awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya dekat.

2) Lemparan ke dalam dengan awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya jauh.

Berorientasi pada pelaksanaan lemparan bola ke dalam, selain kekuatan otot lengan, hasil lemparan ke dalam juga ditunjang oleh kekuatan otot perut yang berfungsi untuk menarik togok kebelakang dan melecutkan togok ke depan. Menurut peraturan lemparan ke dalam harus dilakukan dengan 1) menggunakan kedua tangan melalui atas kepala, 2) lengan dari belakang melewati atas kepala, 3) kedua kaki pemain yang melempar bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melempar bola kedua kaki harus tetap berada di tanah tidak boleh diangkat (PSSI, 2002: 28).

5. Permainan Net

a. Pengertian bermain

Menurut Moeslichatoen (dalam Simatupang, 2005), bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain

akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. Adapun tujuan dari bermain antara lain :

1. Mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial.
2. Terkondisikan dan mempersiapkan anak untuk mampu melakukan aktivitas-aktivitas olahraga lainnya, seperti atletik, sepakbola, bola voli, bola basket, senam, dan berenang, dll.
3. Individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Mengapa manusia perlu bermain. Karena kelebihan energi yang dimilikinya perlu dimanfaatkan (teori *energi-berlebihan* atau *teori Spencer-Shiller*), tubuh manusia memerlukan beberapa bentuk bermain sebagai alat revitalisasinya (*Teori rekreasi*), kejenuhan dari suasana pekerjaan rutin sehari-hari (*Teori relaksasi*), bermain diturunkan dari generasi ke generasi sejak zaman dahulu kala (*Teori warisan atau rekapitulasi*), tendensi naluri yang dimiliki manusia untuk aktif pada berbagai tingkat dalam hidupnya (*Teori naluri atau Groos*), Karena sebagian besar aktivitasnya didorong oleh lingkungannya (*Teori kontak-sosial*), kebutuhan fisiologis dan psikologis (*Teori pernyataan-diri*).

b. Permainan Net

Permainan Net adalah permainan modifikasi yang mengacu pada permainan bola voli. Cara permainan sama dengan permainan bola voli akan tetapi sarana dan prasarana yang berbeda. Permainan net menggunakan

lapangan bola voli yang dimodifikasi ukurannya dan net bola voli yang ketinggiannya sudah diatur sedemikian rupa dan menggunakan bola sepak. Cara memainkannya sama dengan bola voli tetapi dengan memodifikasi beberapa tekniknya, setiap pemain harus melemparkan bola ke daerah lapangan lawan terlebih dahulu dengan menggunakan lemparan menggunakan kedua tangan melalui atas kepala. Lawan yang akan mengembalikan bola menangkap bola baru dikembalikan dengan cara yang sama.

6. Persatuan Sepakbola Comasda

Persatuan Sepakbola (PS) merupakan wadah yang dibentuk untuk menyalurkan bakat dan minat sekelompok orang tentang olahraga sepak bola. Pendirian wadah ini juga untuk mengangkat kembali gairah sepak bola suatu daerah, dengan banyaknya bermunculan persatuan-persatuan sepak bola menunjukkan daerah itu sangat fanatic terhadap sepakbola. Selain itu pendirian persatuan sepakbola tidak lepas dari ingin memajukan persepak bola nasional. Dengan adanya persatuan sepakbola diharapkan akan muncul pemain-pemain yang bisa bermain untuk timnas.

Pada mulanya di dusun Gatak desa Gari berdiri organisasi bernama SETO MUDO. Organisasi ini menampung pemuda yang suka bermain sepak bola, karena di desa ini belum ada lapangan sepak bola maka kegiatannya adalah melakukan persahabatan desa-desa di seluruh Gunungkidul. Organisasi sepak bola SETO MUDO adalah organisasi tidak ada kepengurusannya dan tidak memiliki anggota yang tetap. Pada tahun 1986 organisasi SETO MUDO

dirubah namanya menjadi Persatuan Sepak bola Corp Masjid Darusallam atau disingkat PS COMASDA. Organisasi ini sudah mulai dibentuk kepengurusan dan mendaftar menjadi anggota perserikatan Persig Gunungkidul dan diterima sebagai anggota divis II Persig Gunungkidul. Hingga saat ini PS Comasda berlaga di Divisi Utama Persig Gunungkidul.

Struktur Organisasi PS Comasda

Pelindung	: Kadarsiman, SE
Penasehat	: Paimo, SE
Ketua Umum	: Ikhsan Budiyono
Ketua Harian	: Sagiyo
Pelatih / Manajer	: 1. Sugiran, S.Pd. MM 2. Heru Prasetyo
Sekretaris	: 1. Rony Heryanto 2. Dwi Susanto Setiawan
Bendahara	: 1. Mardiyono 2. Sarno

Ketua Bidang

- Bid. Organisasi : Wening Susilo, ST
- Bid. SDM : Agus Riyanto
- Bid. Usaha : Karmiyo

Komisi-komisi

- Komisi Logistik : 1. Sudiyono

2. Ibnu juniarto

- Komisi Kepelatihan : 1. Krisna Girindra Putra

2. Ridwan Fauzi

- Komisi Kesehatan : 1. Surono

2. Rubiyanto

- Komisi Usaha : 1. Ngatiman

2. Shinto Ari Wibowo

Adapun tujuan didirikannya Persatuan Sepak Bola Comasda adalah sebagai berikut:

- 1) Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah desa Gari dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat
- 2) Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya
- 3) Ikut serta daalam memajukan persepakbolaan nasional dengan cara membinadan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan.

1. Penelitian dari Muhammad Evik Nugroho dengan judul “Pengaruh Latihan Sit-Up Statis Dan Dinamis Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Sepakbola Klub Ababil FC Temanggung Tahun 2011”.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil analisis data diketahui ; 1) kelompok eksperimen 1, $t_{hitung} = 4,37 > t_{tabel} = 2,26$, berarti ada pengaruh latihan *sit-up* statis terhadap hasil lemparan ke dalam pada sepakbola. 2) kelompok eksperimen 2, $t_{hitung} = 13,04 > t_{tabel} = 2,26$, berarti ada pengaruh latihan *sit-up* dinamis terhadap hasil lemparan ke dalam. 3) hasil uji beda kelompok eksperimen 1 dan 2 diperoleh $t_{hitung} 2,58 > t_{tabel} 2,10$, berarti latihan *sit-up* statis dan dinamis berpengaruh terhadap hasil lemparan ke dalam di mana latihan *sit-up* dinamis memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan latihan *sit-up* statis.

2. Penelitian dari Fery Prasetyawan dengan judul “Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Peningkatan Jarak Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola di PS Sinar Mas utra Turen”.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan nilai t untuk tes awal dan tes akhir lemparan ke dalam terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04. Pada derajat kebebasan (df) = 5 dengan nilai t hitung sebesar $2,746 > t_{table}$ sebesar 2,131 (5%) dan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04 kurang dari taraf signifikan (α) = 0,05. Hasil dari penelitian ini telah dapat membuktikan bahwa dengan latihan pull-up selama delapan minggu akan dapat meningkatkan jarak lemparan ke dalam secara signifikan.

C. Kerangka Berpikir

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol

kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Setelah peneliti melakukan pengamatan PS Comasda Wonosari baik saat bermain waktu latihan maupun saat ada pertandingan, banyak sekali kesalahan – kesalahan yang terjadi waktu melakukan lemparan ke dalam sehingga sering kali wasit meniup peluit pertanda pelanggaran sehingga harus digantikan pemain lawan.

Permainan sepak bola merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas fisik, skill dan kesegaran jasmani. Dengan diadakannya permainan net, diharapkan dapat menarik minat pemain sehingga pemain dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh – sungguh yang akan secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam. Maka perlu dilakukan penelitian dengan judul : “Peningkatan Kemampuan Lemparan Ke dalam Melalui Permainan Net Pada Sepak bola Pemain PS Comasda Wonosari”.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:
“Ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari Tahun 2015 melalui permainan net”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2005 : 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 : *Pretest*

O_2 : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan latihan permainan net. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu.

B. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu permainan net dan kemampuan lemparan ke dalam. Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Permainan Net adalah suatu permainan bola yang dalam pelaksanaannya mengadopsi permainan bola voli tetapi menggunakan kedua tangan untuk melempar ke daerah lapangan lawan.
2. Lemparan ke dalam adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan. (Remi Muchtar, 1992:49)

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : Obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiono, 2006 :117). Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat- syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PS Comasda Wonosari tahun 2015 yang berjumlah 25 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut . Selanjutnya menurut M.

Iqbal Hasan (1999: 12) sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili populasi tersebut. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang maka penelitian ini menggunakan sampling jenuh / total sampling karena populasinya dianggap kecil atau kurang dari 30 orang.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Gari. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Januari 2015 pengambilan data *pre-test*, diakhiri pada hari Jumat, 27 Maret 2015 pengambilan data *post-test*, dan untuk program latihan dilakukan 16 kali tatap muka dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Rabu, dan Minggu. Waktu penelitian pada pukul 15.00-17.00 WIB.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:151).

Tes kemampuan melempar bola dengan jauhnya lemparan dilakukan dari tepi lapangan, dengan cara testee berdiri di garis tepi lapangan, dengan mengambil posisi melempar. Analisis lemparan bola kedalam adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dengan menghadap sasaran,
- 2) Pegang bola dengan kedua tangan,
- 3) Bawa bola dengan kedua tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau togok kebelakang serta menekuk kedua lutut sedikit,
- 4) Pandangan diarahkan kearah sasaran lemparan bola,
- 5) Dengan gerakan bersamaan otot perut dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar,
- 6) Seluruh berat badan diikut sertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran,
- 7) Salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan,
- 8) Kedua lengan menjaga keseimbangan. Setiap testee melakukan 3 (tiga) kali dan diambil skor yang tertinggi. Alat yang digunakan untuk mengukur jauhnya lemparan adalah rol meter.

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes

Karena penelitian ini adalah bertujuan untuk mengukur kemampuan lemparan ke dalam (*throw-in*) dalam permainan sepak bola, maka instrument pengukuran yang digunakan untuk pengukuran

awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *throw-in* (Arsil, 2010:123-125).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Lapangan sepak bola
- 2) Bola sepak
- 3) Peluit
- 4) Meteran
- 5) Penggaris panjang / bilah
- 6) Formulir dan alat tulis

c. Testor

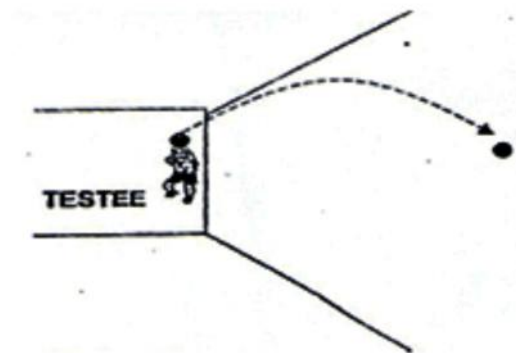
Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh pemain

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang garis tepi lapangan, menunggu aba-aba dari penguji. Jika sudah ada aba-aba dari penguji maka testi melakukan lemparan ke dalam dengan cara posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dengan menghadap sasaran, pegang bola dengan kedua tangan, bawa bola dengan kedua

tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau togok kebelakang serta menekuk kedua lutut sedikit, pandangan diarahkan kearah lemparan bola dan dagu merapat dengan leher, dengan gerakan bersamaan otot perut dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar, seluruh berat badan diikuti sertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran, salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan, kedua lengan menjaga keseimbangan. Setiap testee melakukan 3 (tiga) kali dan diambil skor yang tertinggi. Menurut Arsil (2010:125) reliabilitas tes *throw-in* sebesar 0,73 dan validitas tes *throw-in* sebesar 0,78. Tes ini telah baku dengan diketahui validitasnya. Tes ini kembali di uji cobakan oleh Rahmat Widodo (2014: 46-49) dengan demikian tes *throw-n* ini handal dan layak untuk mengambil data. Maka peneliti tidak perlu mengujikannya kembali.



Gambar 13. Instrument kecakapan tes *Throw-in*

Sumber Skripsi Ujan Adi Winanto, FIK, UNY, 2013

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *lemparan ke dalam*. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan latihan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (treatment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalliek Sugiardo (1991 : 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas.

1. Uji prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Chi Kuadrat*. Menurut Sugiyono (2013:79) rumus *Chi-Kuadrat* sebagai berikut :

$$\chi^2 = \frac{\sum (fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

X^2 = Nilai *Chi-Kuadrat*

f_o = frekuensi yang diobservasi atau frekuensi empiris

f_e = frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Sumber = Sugiyono (2013:79)

Terima Hipotesis varians populasi normal jika : $x^2_{hitung} < x^2_{daftar(t-a)(k-1)}$

dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ serta derajat kebebasan $dk= k-1$

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2005 : 395) rumus uji-t untuk model pretest posttest design adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus} : t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

Dengan Keterangan :

t = t observasi

Md = Rata –rata selisih antara pre-test dan post-test

X^{2d} = Jumlah kuadrat antar selisih pre-test dan post-test

n = Banyaknya subjek penelitian / jumlah sampel

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar passing dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} di konsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam sepakbol antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus persentase. Menurut Anas Sudjono (2007:43), cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase hasil (\%)} \quad P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = Persentase hasil kemampuan

F = frekuensi

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

sumber : Anas Sudjono (2007:43)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Identitas Objek

- a. Nama : PS Comasda
- b. Alamat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
- c. Tahun Berdiri : 1986
- d. Kedudukan : Anggota Divisi Utama Pengcab PSSI Gunungkidul
(Anggota Divisi Utama PERSIG Gunungkidul)

2. Sejarah

Pada mulanya di dusun Gatak desa Gari berdiri organisai bernama SETO MUDO. Organisasi ini menampung pemuda yang suka bermain sepak bola, karena di desa ini belum ada lapangan sepak bola maka kegiatannya adalah melakukan persahabatan desa-desa di seluruh Gunungkidul. Organisasi sepak bola SETO MUDO adalah organisasi tidak ada kepengurusannya dan tidak memiliki anggota yang tetap. Pada tahun 1986 organisasi SETO MUDO dirubah namanya menjadi Persatuan Sepak bola Corp Masjid Darusallam atau disingkat PS Comasda. Organisasi ini sudah mulai dibentuk kepengurusan dan mendaftar menjadi anggota perserikatan Persig Gunungkidul dan diterima sebagai anggota divis II Persig Gunungkidul.

Baru satu tahun PS Comasda mengikuti kompetisi divisi II Persig Gunungkidul langsung promosi ke Divisi I Persig Gunungkidul yaitu tahun

1987. PS Comasda selalu aktif mengikuti kompetisi yang diselenggarakan oleh Persig Gunungkidul dan baru tahun 2004 PS Comasda bisa promosi ke Divisi Utama Pengcab PSSI Gunungkidul. Dan sampai sekaang PS Comasda selalu aktif mengikuti kompetisi Pengcab PSSI Gunungkidul dan sering mengikuti tournament yang diselenggarakan di Jawa Tengah maupun wilayah di Gunungkidul.

3. Managemen atau Kepengurusan

Pelindung	: Kadarsiman, SE
Penasehat	: Paimo, SE
Ketua Umum	: Ikhsan Budiyo
Ketua Harian	: Sagiyo
Pelatih / Manajer	: 1. Sugiran, S.Pd. MM 2. Heru Prasetyo
Sekretaris	: 1. Rony Heryanto 2. Dwi Susanto Setiawan
Bendahara	: 1. Mardiyono 2. Sarno
Ketua Bidang	
• Bid. Organisasi	: Wening Susilo, ST
• Bid. SDM	: Agus Riyanto
• Bid. Usaha	: Karmiyo

Komisi-komisi

- Komisi Logistik : 1. Sudiyono
2. Ibnu juniarto
- Komisi Kepelatihan : 1. Krisna Girindra Putra
2. Ridwan Fauzi
- Komisi Kesehatan : 1. Surono
2. Rubiyanto
- Komisi Usaha : 1. Ngatiman
2. Shinto Ari Wibowo

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan net terhadap hasil lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari.

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net pada sepakbola klub PS Comasda. Hasil analisis deskriptif variabel penelitian sebagai berikut ini:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tes Lemparan Ke Dalam

Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
N	25	25
Mean	10.8908	11.8520
Median	10.5000	11.5000
<i>Std, Deviation</i>	2.03315	2.03820
<i>Minimum</i>	7.00	8.00
<i>Maximum</i>	13.50	14.50

(Sumber : Data Primer 2015)

Untuk memudahkan membaca data, selanjutnya skor yang diperoleh dikategorikan menjadi 5 kelompok, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali. Pengkategorian permainan net bawah dilakukan dengan cara:

Baik Sekali	: $X > M + 1,5 SD$
Baik	: $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	: $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	: $X \leq M - 1,5 SD$
Ketengan :	
M	= Mean Ideal
SD	= Standar Deviasi

Pengkategorian dilakukan dengan dibuat berdasarkan mean ideal (yang diperoleh dari nilai maksimum dan minimum) dan standar deviasi. Kategori dapat disajikan dalam tabel berikut :

a. Pre Test Lemparan Ke Dalam

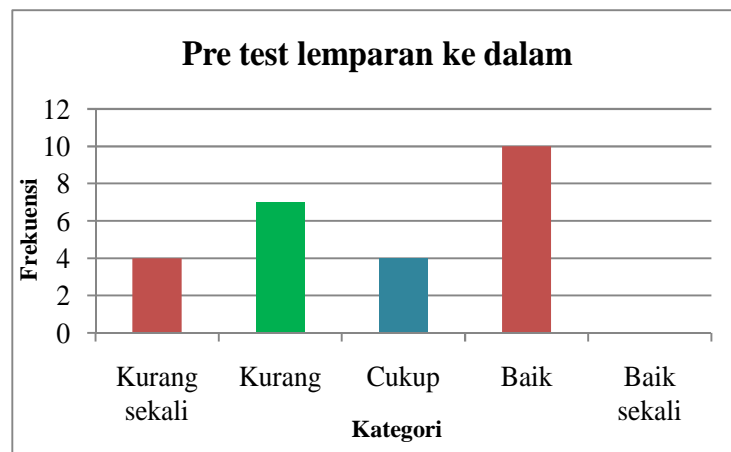
Hasil analisis deskriptif pada pre test lemparan ke dalam diperoleh nilai minimum sebesar 7; nilai maksimum sebesar 13,5; mean sebesar 10,89; dan standar deviasi sebesar 2,03. Distribusi frekuensi kategori pre test lemparan ke dalam dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Pre Test Lemparan Ke Dalam

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang sekali	$X \leq 8$	4	16,0
Kurang	$8 < X \leq 10$	7	28,0
Cukup	$10 < X \leq 12$	4	16,0
Baik	$12 < X \leq 14$	10	40,0
Baik sekali	$X > 14$	0	0,0
Jumlah		25	100,0

(Sumber: Data Primer 2015)

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas lemparan ke dalam pada saat pre test dalam kategori baik yaitu sebanyak 10 orang (40,0%) dan yang paling sedikit dalam kategori cukup dan kurang sekali sama banyak yaitu 4 orang (16,0%). Hasil deskriptif tersebut dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 14. Kategori Pre Test Lemparan Ke Dalam

b. Post Test Lemparan Ke Dalam

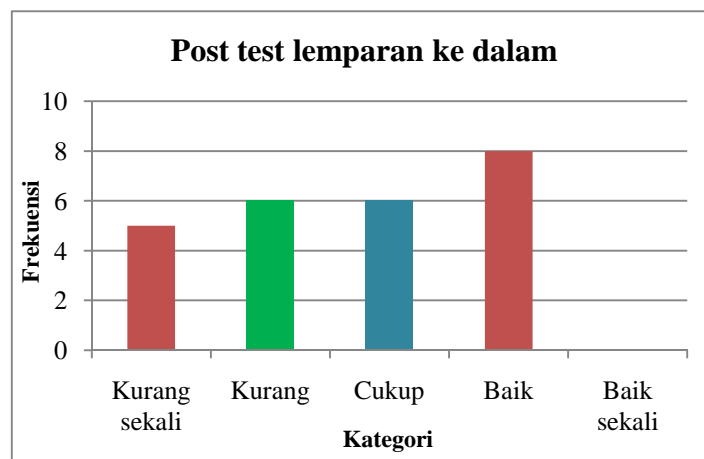
Hasil analisis deskriptif pada post test lemparan ke dalam diperoleh nilai minimum sebesar 8; nilai maksimum sebesar 14,5; mean sebesar 11,85; dan standar deviasi sebesar 2,04. Distribusi frekuensi kategori post test lemparan ke dalam dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Post Test Lemparan Ke Dalam

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang sekali	$X \leq 9$	5	20,0
Kurang	$9 < X \leq 11$	6	24,0
Cukup	$11 < X \leq 13$	6	24,0
Baik	$13 < X \leq 15$	8	32,0
Baik sekali	$X > 15$	0	0,0
Jumlah		25	100,0

(Sumber: Data Primer 2015)

Menurut Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas lemparan ke dalam pada saat post test dalam kategori baik yaitu sebanyak 8 orang (32,0%) dan yang paling sedikit dalam kategori kurang dan cukup yaitu masing-masing sebanyak 6 orang (24,0%). Hasil deskriptif tersebut dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 15. Kategori Post Test Lemparan Ke Dalam

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik yaitu uji normalitas menggunakan *Chi Square Test*. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak dan untuk menentukan apakah data layak atau tidak untuk dianalisis. Hasil uji normalitas untuk pre test dan post test disajikan berikut ini:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Chi Square*

Variabel	<i>Chi Square Test</i>	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	2,720	1,000	Normal
<i>Post Test</i>	3,120	1,000	Normal

(Sumber: Data Primer 2015)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pre test maupun post test lebih besar dari 0,05 dan nilai *Chi Square Test* lebih kecil dari *Chi Square tabel*, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis (uji t)

Pengujian terhadap hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Paired t Test* dengan tingkat kesalahan 5% (0,05). Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} < 0,05$). Begitu juga sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka hipotesis ditolak. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji *Paired t Test*

Variabel	t hitung	t tabel	signifikansi	Keterangan
<i>Pre Test</i>	-6,197	2,064	0,000	signifikan
<i>Post Test</i>				

(Sumber: Data Primer 2015)

Hipotesis:

Ha : Ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net

Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung sebesar -6,197 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($6,197 > 2,064$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti secara statistik ada ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam

pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net sebelum dan sesudah latihan dinamis.

Hasil tersebut juga didukung secara matematis dengan melihat nilai mean dari pre test dan post test serta peningkatan yang ada. Hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Peningkatan Mean

Variabel	Mean	Mean difference	Peningkatan (%)
Pre Test	10,8908	-0,96120	8,8%
Post Test	11,8520		

(Sumber: Data Primer 2015)

Berdasarkan Tabel 4.5 diperoleh nilai mean pre test lemparan ke dalam sebesar 10,8908 dan mean post test lemparan ke dalam sebesar 11,8520. Hal ini menunjukkan perbedaan nilai mean pada saat pre test dan post test dengan selisih sebesar 0,96120. Nilai mean pada saat post test lebih besar dari pada saat pre test lemparan ke dalam ($11,8520 > 10,8908$). Peningkatan lemparan ke dalam sebesar 8,8%.

C. Pembahasan

1. Pre Test Lemparan Ke Dalam PS Comasda Wonosari

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata lemparan ke dalam saat pre test sebesar 10,8908. Menurut teori yang dikemukakan oleh Remy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa melempar bola adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan

setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan (*touch line*).

Melempar bola ke dalam membutuhkan keterampilan yang baik agar hasil yang dicapai jauh dan tepat pada pemain kawan. Setiap pemain memiliki potensi yang besar untuk melakukan lemparan ke dalam. Saat pre test, lemparan ke dalam yang dilakukan pemain menunjukkan nilai minimum sebesar 7 meter dan maksimum sebesar 13,5 meter.

Menurut Sukatamsi (1984) menyatakan bahwa keanekaragaman teknik dasar harus dikuasai oleh para pemain. Untuk menjadi pemain bola yang handal diperlukan latihan yang rutin dan penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam hal ini, peran pelatih sangat menentukan. Apabila pelatih mengajarkan pemain dengan model latihan yang bervariasi, maka pemain akan cenderung senang dan bersemangat melakukan latihan.

2. *Post Test* Lemparan Ke Dalam PS Cosmada Wonosari

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji t menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh pemain. Hal ini dapat dilihat dari nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari t tabel ($6,197 > 2,064$). Adanya teknik latihan dengan permainan net dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh pemain.

Permainan net adalah permainan modifikasi yang mengacu pada permainan bola voli. Permainan ini merupakan teknik latihan yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan lemparan ke dalam. Permainan net

yang diterapkan dapat meningkatkan lemparan ke dalam pemain. Hal ini dapat dilihat dari persentase peningkatan sebesar 8,8%.

Menurut Sukatamsi (1984) menyatakan bahwa permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak.

Hasil peningkatan kemampuan lemparan ke dalam didukung secara matematis yang dilihat dari nilai mean lemparan dalam yang dilakukan oleh pemain. Pada saat pre test diperoleh nilai mean sebesar 10,8908 dan pada saat post test sebesar 11,8520. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai post test lebih besar dari nilai pre test ($10,8908 < 11,8520$). Hal ini menunjukkan bahwa permainan net yang diterapkan dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fery Prasetyawan dengan judul “Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Peningkatan Jarak Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola di PS Sinar Mas utra Turen”. Hasil penelitian tersebut dapat menunjukkan bahwa dengan latihan pull-up selama delapan minggu akan dapat meningkatkan jarak lemparan ke dalam secara signifikan. Sedangkan dalam penelitian ini dapat membuktikan bahwa dengan permainan net dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh pemain PS Comasda Wonosari.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net. Hal tersebut berdasarkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($6,197 > 2,064$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti secara statistik ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net. Peningkatan lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari sebesar 8,8%. Dengan rata-rata lemparan ke dalam saat pre test sebesar 10,8908 dan saat post test sebesar 11,8520.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan pihak klub sepak bola, khususnya pelatih agar lebih banyak memberikan teknik yang bervariasi kepada pemain untuk lebih meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam, sehingga hasil permainan dapat meningkat secara maksimal.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih panahan agar lebih kreatif, inovatif dalam memberikan latihan sepak

bola, sehingga siswa merasa senang dan sungguh-sungguh saat mengikuti olahraga sepak bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini mempunyai keterbatasan antara lain:

1. Saat penelitian berlangsung, peneliti didampingi oleh asisten yang belum berpengalaman sehingga membutuhkan waktu yang lama.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi fisik responden yang satu dengan yang lain tidak bisa disamakan.
3. Dalam pelaksanaan *treatment* terkendala keadaan cuaca karena bertepatan dengan musim penghujan
4. Peneliti tidak membedakan usia pemain, hal ini dimaksudkan agar hasil penelitian lebih luas cakupannya.
5. Peneliti tidak membagi rata kemampuan lemparan ke dalam saat mengadakan *treatment* sehingga dapat dimungkinkan salah satu kelompok lebih banyak peserta yang kemampuan lemparan ke dalamnya sudah baik.
6. Sebelum melakukan *treatment* peneliti belum berkonsultasi dengan ahli permainan net.

D. Saran - saran

1. Bagi Pelatih PS Comasda Wonosari

Bagi para pelatih PS Comasda Wonosari sebaiknya selalu memberi motivasi dan teknik yang bervariasi serta kreatif pada pemain agar lemparan ke dalam yang dilakukan oleh pemain dapat maksimal.

2. Bagi Pemain PS Comasda Wonosari

Bagi pemain sebaiknya meningkatkan lemparan ke dalam dengan latihan rutin. Hal ini bertujuan agar para pemain dapat maksimal dalam bermain sepak bola. Latihan secara rutin dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri juga sebaiknya ditingkatkan agar hasil yang diperoleh maksimal.

3. Bagi Klub Sepak Bola PS Comasda

Bagi klub sepak bola disarankan memperhatikan dan mengevaluasi latihan yang dilakukan oleh pelatih serta pemain. Hal ini bertujuan agar klub sepak bola dapat berkembang dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *“Buku Pintar Sepakbola”*. Bandung: Nuansa.
- Anas Sudjono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Arma Abdoellah. (1981). *Penguasaan Keterampilan Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media : Malang
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan SMA Negeri I Pundong Bantul*. Skripsi. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- _____. (1997). *Pedoman Mengajar olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Djawal, dkk. (1981). *Dasar Bermain Sepakbola, Edisi kedua*. Yogyakarta: Intan
- Endang Rini Sukanti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Fitra Setyawan. (2012). *Survei Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pakem*. Yogyakarta : FIK UNY
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Luxbacher, Joe. (1995). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Luxbacher, Josep A. (1997). *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta Wibawa dari soccer practice Games), Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (1981). *FIFA International Academy*. Lucern : Bartchi AG
- N Buxton Ted. (2002). *Soccer Skill*. Canada : Firefly Book Ltd.
- Sulistiyono, 2007. *Pengaruh Latihan Triceps Ekstension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada SSB Binantara Semarang Tahun 2007*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang:

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- PSSI. (2002). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta : PSSI.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sakti Agung Nugroho. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX MP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT BP Kedaualatan Rakyat
- Sucipto.et.al. (1999/2000). *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sucipto,dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Jakarta
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1999). *Diktat Kuliah Belajar Motorik*. UNS: Solo
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno, Hadi. (1986). *Metode Statistika*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- _____. (2000). *Metodologi Researct*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Ujan Adi Winanto. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wonodadi Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP.
- Widdow, R. (1993). *Football Tehniques and Tactics*. Hongkong: Chancellor Press.
- <http://www.google.com/lapangansepakbola>. Senin 15 Desember 2014, 12.15 wib.
- <http://www.google.com/peralatansepakbola>. Senin 15 Desember 2014, 12.20 wib.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 023/JN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Fks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

19 Januari 2015

Yth. : Pengelola Klub PS.Comasda Wonosari

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ferika Putra Gintaka
NIM : 08601241108
Program Studi : PIKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari
Tempat/obyek : Lapangan Desa Gari PS.Comasda
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Lompatan ke Dalam Melalui Permainan Net Pada Sepak Bola Klub PS.Comasda Wonosari Tahun 2015

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dr. Rintis Agus Sudarso, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PIKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari PS Comasda

	MANAJEMEN PERSATUAN SEPAK BOLA COMASDA <i>Alamat: Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DIY. HP. 085643481000</i>
<u>SURAT KETERANGAN</u> No : 01/CFC/IV/2015	
Yang bertandatangan di bawah ini :	
Nama	: IKHSAN BUDIYONO
Jabatan	: Ketua Umum Persatuan Sepak Bola COMASDA
Alamat	: Gatak, 07/09, Gari, Wonosari, Gunungkidul.
Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :	
Nama	: FERIK A PUTRA GIRINTAKA
No. Mahasiswa	: 08601241108
Intansi / Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas/Jurusan/Prodi	: Fakultas Ilmu Keolahragaan/ PIKR
Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Kemampuan Temparan ke Dalam Melalui Pemasinan Net Pada Sepak Bola Klub PS. Comasda Wonosari Tahun 2015".	
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Wonosari, 30 Maret 2015 Ketua Umum  Ikhsan Budiyo	

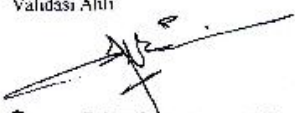
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Validasi Ahli

SURAT REKOMENDASI VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini nama: SATBU WIDODO menyatakan tidak keberatan dan menyetujui program latihan yang akan dipergunakan untuk melakukan penelitian yang dilaksanakan oleh:

Nama : Ferika Putra Girinzaka
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Gatak RT 01 RW 07, Gari Wonosari, Gunungkidul
Judul Penelitian : Schagui *Expert Judgement* program latihan permainan net untuk skripsi dengan judul: Peningkatan Kemampuan Lemparan ke Dalam Melalui Permainan Net pada Sepakbola Pemain PS Comasda Wonosari Tahun 2015.

Surat ini kuni buat dengan sebenar-benarnya, dan semoga dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Playen, 12 Januari 2015
Validasi Ahli

Drs. SATBU WIDODO
NIP. 196008201994121002

Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 4900 / UP - 485 / XII / 2014 Number	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;"> No. Order : 006305 Diterima tgl : 3 Desember 2014 </div>	
ALAT Equipment	
Nama Name	: Ban Ukur
Kapasitas Capacity	: 50 meter
Daya Baca Readability	: 2 mm
Tipe/Model Type/Model	:
Nomor Seri Serial number	:
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	:
PEMILIK Owner	
Nama Name	: Arifah Kaharina
Alamat Address	: Brangsong, Kendal, Jawa Tengah
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	
: 3 Desember 2014	
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	
: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%	
HASIL TERA ULANG Result of verification	
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014	
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	
: 30 Nopember 2015	
Yogyakarta, 11 Desember 2014 Kepala  S. Suryono, SE NIP. 19590074 197903 1 006	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Arifah Kaharina
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

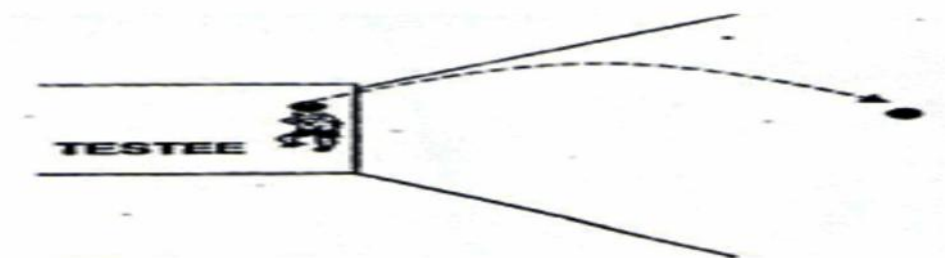
Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Throw-in*

1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda
2. Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:
 - 1) Lapangan sepakbola
 - 2) Bola sepak
 - 3) Peluit
 - 4) Meteran
 - 5) Penggaris panjang/ bilah
 - 6) Formulir dan alat tulis
3. PetugasTes
 - a. Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola
 - b. Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh pemain
4. Pelaksanaan tes



Sumber : Skripsi Ujan Adi Winanto, FIK, UNY, 2013

Testi berdiri dibelakang garis tepi lapangan, menunggu aba-aba dari penguji. Jika sudah ada aba-aba dari penguji maka testi melakukan lemparan

ke dalam dengan cara posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dengan menghadap sasaran, pegang bola dengan kedua tangan, bawa bola dengan kedua tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau togok kebelakang serta menekuk kedua lutut sedikit, pandangan diarahkan kearah lemparan bola dan dagu merapat dengan leher, dengan gerakan bersamaan otot perut dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar, seluruh berat badan diikuti sertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran, salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan, kedua lengan menjaga keseimbangan. Setiap testee melakukan 3 (tiga) kali dan diambil skor yang tertinggi.

Lampiran 6. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

NO	NAMA PEMAIN	HASIL LEMPARAN KEDALAM				peningkatan (%)
		PREE TEST		POST TEST		
		nilai	kategori	nilai	kategori	
1	MRDS	9.1	baik	11.5	baik	26.4%
2	NS	12.3	sedang	13.1	sedang	6.5%
3	SP	10.12	baik	13.9	sedang	37.4%
4	EB	9.7	baik	10.1	baik	4.1%
5	WDP	13.5	kurang	14	kurang	3.7%
6	MS	9.1	baik	9.5	kurang sekali	4.4%
7	GB	10.4	baik	11.1	baik	6.7%
8	FAP	9.5	baik	11	baik	15.8%
9	AP	10.5	baik	11.1	baik	5.7%
10	ZIF	7	kurang sekali	8.5	kurang sekali	21.4%
11	DDS	7.5	kurang sekali	8	kurang sekali	6.7%
12	IM	13	kurang	14.5	kurang	11.5%
13	ASY	9	kurang sekali	10.1	baik	17.4%
14	IS	9.7	baik	10.5	baik	8.2%
15	AT	13.1	kurang	14.2	kurang	8.4%
16	RH	12.6	sedang	14	kurang	11.1%
17	FPG	13.1	kurang	13.4	sedang	2.3%
18	CBS	10.7	baik	11.5	baik	7.5%
19	WHS	9.2	baik	9.4	kurang sekali	2.2%
20	BKW	11.65	sedang	12.1	sedang	3.9%
21	DBR	8.6	kurang sekali	9.5	kurang sekali	10.5%
22	S	13.4	kurang	14.1	kurang	5.2%
23	SP	13.3	kurang	13.7	sedang	3.0%
24	SS	12.7	sedang	13.1	sedang	3.1%
25	AN	13.5	kurang	14.4	kurang	6.7%

HASIL KATEGORI

Frequencies

Statistics

		pre test	post test
N	Valid	25	25
	Missing	0	0

Frequency Table

pre test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	4	16.0	16.0	16.0
	kurang	7	28.0	28.0	44.0
	cukup	4	16.0	16.0	60.0
	baik	10	40.0	40.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	5	20.0	20.0	20.0
	kurang	6	24.0	24.0	44.0
	cukup	6	24.0	24.0	68.0
	baik	8	32.0	32.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics			
		pre test	post test
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		10.8908	11.8520
Median		10.5000	11.5000
Mode		9.10 ^a	9.50 ^a
Std. Deviation		2.03315	2.03820
Variance		4.134	4.154
Minimum		7.00	8.00
Maximum		13.50	14.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

pre test				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	4.0	4.0
	7.5	1	4.0	8.0
	8.6	1	4.0	12.0
	9	1	4.0	16.0
	9.1	2	8.0	24.0
	9.2	1	4.0	28.0
	9.5	1	4.0	32.0
	9.7	2	8.0	40.0
	10.12	1	4.0	44.0
	10.4	1	4.0	48.0
	10.5	1	4.0	52.0
	10.7	1	4.0	56.0
	11.65	1	4.0	60.0
	12.3	1	4.0	64.0
	12.6	1	4.0	68.0
	12.7	1	4.0	72.0
	13	1	4.0	76.0
	13.1	2	8.0	84.0
	13.3	1	4.0	88.0
	13.4	1	4.0	92.0
	13.5	2	8.0	100.0
Total		25	100.0	

post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.0	4.0	4.0
	8.5	1	4.0	4.0	8.0
	9.4	1	4.0	4.0	12.0
	9.5	2	8.0	8.0	20.0
	10.1	2	8.0	8.0	28.0
	10.5	1	4.0	4.0	32.0
	11	1	4.0	4.0	36.0
	11.1	2	8.0	8.0	44.0
	11.5	2	8.0	8.0	52.0
	12.1	1	4.0	4.0	56.0
	13.1	2	8.0	8.0	64.0
	13.4	1	4.0	4.0	68.0
	13.7	1	4.0	4.0	72.0
	13.9	1	4.0	4.0	76.0
	14	2	8.0	8.0	84.0
	14.1	1	4.0	4.0	88.0
	14.2	1	4.0	4.0	92.0
	14.4	1	4.0	4.0	96.0
	14.5	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 8. UjiNormalitas

NPar Tests

Chi-Square Test

Test Statistics

	pre test	post test
Chi-Square	2.720 ^a	3.120 ^b
df	20	18
Asymp. Sig.	1.000	1.000

a. 21 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.2.

b. 19 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

Frequencies

pre test

	Observed N	Expected N	Residual
7	1	1.2	-.2
7.5	1	1.2	-.2
8.6	1	1.2	-.2
9	1	1.2	-.2
9.1	2	1.2	.8
9.2	1	1.2	-.2
9.5	1	1.2	-.2
9.7	2	1.2	.8
10.12	1	1.2	-.2
10.4	1	1.2	-.2
10.5	1	1.2	-.2
10.7	1	1.2	-.2
11.65	1	1.2	-.2
12.3	1	1.2	-.2
12.6	1	1.2	-.2
12.7	1	1.2	-.2
13	1	1.2	-.2
13.1	2	1.2	.8
13.3	1	1.2	-.2
13.4	1	1.2	-.2
13.5	2	1.2	.8
Total	25		

post test

	Observed N	Expected N	Residual
8	1	1.3	-.3
8.5	1	1.3	-.3
9.4	1	1.3	-.3
9.5	2	1.3	.7
10.1	2	1.3	.7
10.5	1	1.3	-.3
11	1	1.3	-.3
11.1	2	1.3	.7
11.5	2	1.3	.7
12.1	1	1.3	-.3
13.1	2	1.3	.7
13.4	1	1.3	-.3
13.7	1	1.3	-.3
13.9	1	1.3	-.3
14	2	1.3	.7
14.1	1	1.3	-.3
14.2	1	1.3	-.3
14.4	1	1.3	-.3
14.5	1	1.3	-.3
Total	25		

Lampiran 9. Uji T

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test	10.8908	25	2.03315	.40663
	post test	11.8520	25	2.03820	.40764

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test & post test	25	.927	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - post test	-.96120	.77549	.15510	-1.28131	-.64109	-6.197	24	.000

Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Treatment Permainan Net

JADWAL KEGIATAN TREATMENT PERMAINAN NET

No.	Kegiatan Perlakuan	Keterangan
1.	<i>Pre test</i>	Test awal
2.	<p>Pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-3</p> <p>a. Pendahuluan b. <i>Warming up</i> c. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Menggunakan lapangan dengan tinggi net 2,25 meter, dan setiap team terdiri dari 6 pemain. – Setiap team harus saling lempar tangkap bola sebanyak 2 kali, setelah itu bola harus dilempar ke team lawan kaki tanpa di angkat – Saat melempar bola kedua tangan di tekuk bola dibelakang kepala, ayunan bola dari atas kepala. <p>d. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Waktu 90 menit
3.	<p>Pertemuan ke-4 sampai pertemuan ke-6</p> <p>a. Pendahuluan b. <i>Warming up</i> c. Inti : <u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Menggunakan lapangan dengan tinggi net 2,25 meter, dan setiap team terdiri dari 6 pemain. – Setiap team harus saling lempar tangkap bola sebanyak 2 kali, 1 kali lemparan yang di tujukan ke team lawan dengan cara mundur 2 langkah terlebih dahulu. – Saat melempar bola kedua tangan di tekuk bola di belakang kepala. <p>d. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Waktu 90 menit

4.	<p>Pertemuan ke-7 sampai pertemuan ke-9</p> <p>a. Pendahuluan</p> <p>b. <i>Warming up</i></p> <p>c. Inti :</p> <p><u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Menggunakan lapangan dengan tinggi net 2,25 meter, dan setiap team terdiri dari 6 pemain. – Setiap team harus saling lempar tangkap bola sebanyak 1 kali, 2 kali lemparan atas kepala, bola terakhir di tujukan ke team lawan dengan maju satu langkah – <i>Cooling down</i> dan penutup. 	Waktu 90 menit
5.	<p>Pertemuan ke-10 sampai pertemuan ke-12</p> <p>1. Pendahuluan</p> <p>2. <i>Warming up</i></p> <p>3. Inti :</p> <p><u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Menggunakan lapangan dengan tinggi net 2,25 meter, dan setiap team terdiri dari 6 pemain. – Setiap team harus saling lemparan atas sebanyak 3 kali, lemparan atas terakhir wajib di tujukan ke team lawan dengan cara melompat terlebih dahulu. <p>4. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Waktu 90 menit
6.	<p>Pertemuan ke-13 sampai pertemuan ke-16</p> <p>1. Pendahuluan</p> <p>2. <i>Warming up</i></p> <p>3. Inti :</p> <p><u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain permainan net dengan lemparan kedua tangan, menggunakan lapangan dengan tinggi net 2,25 meter dan masing-masing tim 6 pemain – Peraturan permainan bebas melakukan gerakan lemparan <p>4. <i>Cooling down</i> dan penutup.</p>	Waktu 90 menit
8.	<i>Post test</i>	Tes akhir

Lampiran 11. Program *Treatment* Permainan Net

Cabang Olahraga : Sepakbola

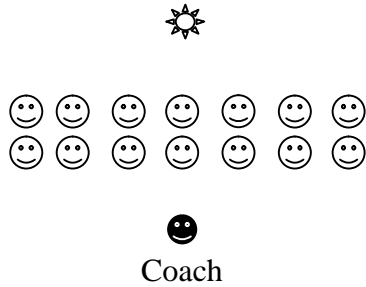
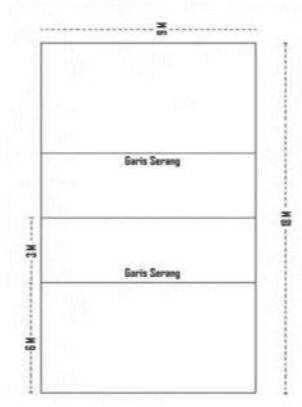

Nomor Sesi : *Treatment*


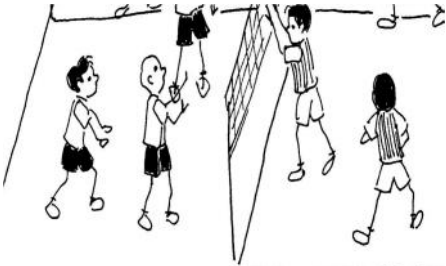
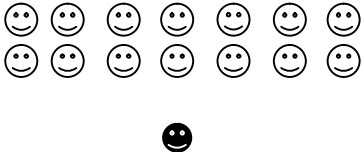
Jumlah Peserta : 25 pemain

Pertemuan : 1-3

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lap. Bola Voli, bola sepak, kanebo, peluit, rafia.

No.	MATERI	WAKTU	FORMASI	KETREANGAN
1.	PENGANTAR : Baris, berdoa, Presensi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, padat, dan jelas
2.	PEMANASAN : Joging, pemanasan statis (dari kepala sampai kaki)	15 menit		Joging keliling lapangan 3 kali Dan dilanjutkan dengan pemanasan statis ditengah lapangan membentuk empat bersaf, salah satu siswa memimpin pemanasan
3.	LATIHAN INTI : - Latihan mengoper ke teman dengan lemparan atas	20 menit		Pemain dibagi menyesuaikan jumlah. Pemain melakukan kegiatan lempar tangkap bola.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan melempar lemparan di atas kepala melewati net - Games 	40 menit	 	<p>Pemain melakukan lemparan atas kepala melewati net berpasangan</p> <p>Pemain melakukan permainan net dengan dua kali bola dilempar ke teman selanjutnya dilakukan lemparan pertahanan lawan.</p>
4.	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi, Doa	10 menit		

Pelatih Pembimbing

()

Cabang Olahraga : Sepakbola

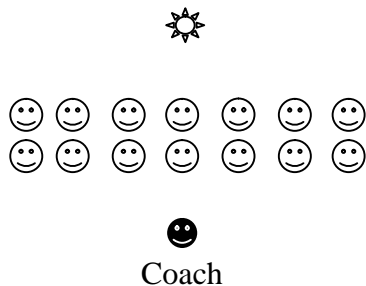


Nomor Sesi : *Treatmen*


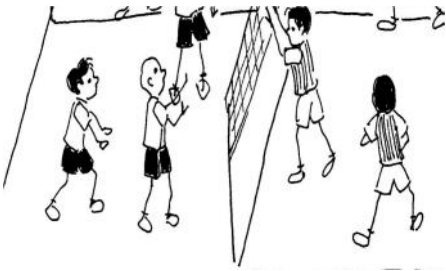
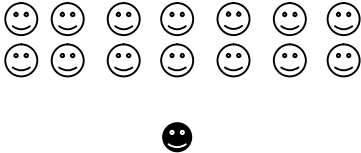
Jumlah Peserta : 25 pemain

Pertemuan : 4 - 6

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lap. Bola Voli, bola sepak, kone, peluit, rafia

No.	MATERI	WAKTU	FORMASI	KETREANGAN
1.	PENGANTAR : Baris, berdoa, Presensi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, padat, dan jelas
2.	PEMANASAN : Joging, pemanasan statis (dari kepala sampai kaki)	15 menit		Joging keliling lapangan 3 kali Dan dilanjutkan dengan pemanasan statis ditengah lapangan membentuk empat bersaf, salah satu siswa memimpin pemanasan
3.	LATIHAN INTI : - Latihan mengoper ke teman dengan lemparan atas	20 menit		Pemain dibagi menyesuaikan jumlah. Pemain melakukan kegiatan lempar tangkap bola.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan melempar lemparan di atas kepala melewati net - Games 	40 menit	 	<p>Pemain melakukan lemparan atas kepala melewati net berpasangan</p> <p>Pemain melakukan permainan net dengan dua kali bola dilempar ke teman selanjutnya dilakukan lemparan kepertahanan lawan dengan melangkah mundur dua langkah terlebih dahulu</p>
4.	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi, Doa	10 menit		

Pelatih Pembimbing

()

Cabang Olahraga : Sepakbola

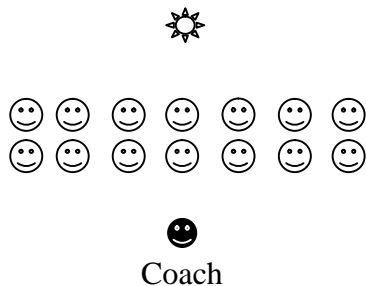
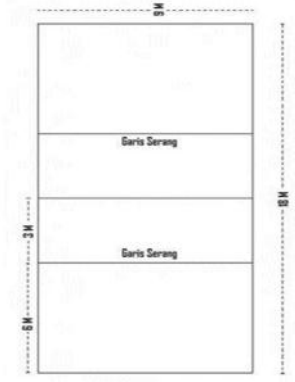

Nomor Sesi : *Treatmen*


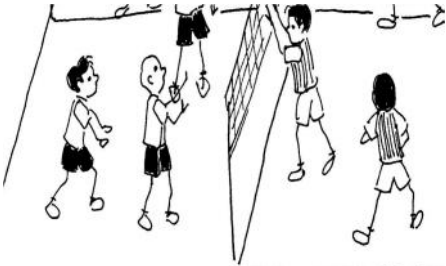
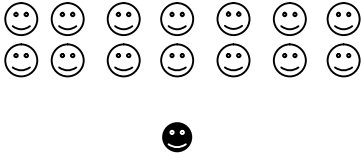
Jumlah Peserta : 25 pemain

Pertemuan : 7 - 9

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lap. Bola Voli, bola sepak, kone, peluit, rafia.

No.	MATERI	WAKTU	FORMASI	KETREANGAN
1.	PENGANTAR : Baris, berdoa, Presensi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, padat, dan jelas
2.	PEMANASAN : Joging, pemanasan statis (dari kepala sampai kaki)	15 menit		Joging keliling lapangan 3 kali Dan dilanjutkan dengan pemanasan statis ditengah lapangan membentuk empat bersaf, salah satu siswa memimpin pemanasan
3.	LATIHAN INTI : - Latihan mengoper ke teman dengan lemparan atas	20 menit		Pemain dibagi menyesuaikan jumlah. Pemain melakukan kegiatan lempar tangkap bola.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan melempar lemparan di atas kepala melewati net - Games 	40 menit	 	<p>Pemain melakukan lemparan atas kepala melewati net berpasangan</p> <p>Pemain melakukan permainan net dengan satu kali bola dilempar ke teman selanjutnya dilakukan lemparan pertahanan lawan dengan melangkah maju satu langkah terlebih dahulu</p>
4.	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi, Doa	10 menit		

Pelatih Pembimbing

()

Cabang Olahraga : Sepakbola

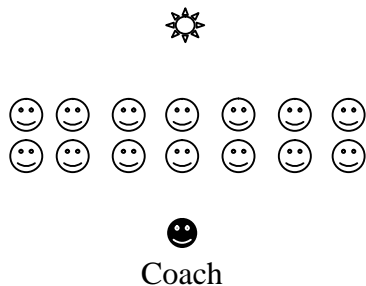
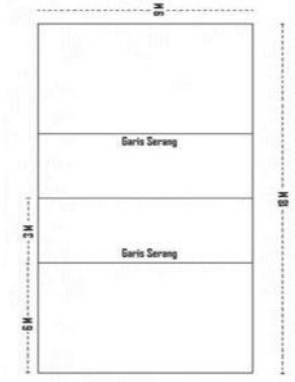

Nomor Sesi : *Treatmen*


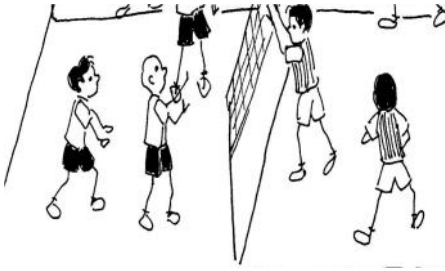
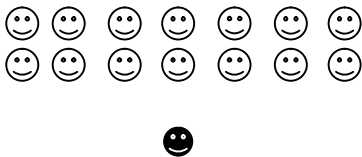
Jumlah Peserta : 25 pemain

Pertemuan : 10-12

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lap. Bola Voli, bola sepak, kone, peluit, rafia.

No.	MATERI	WAKTU	FORMASI	KETREANGAN
1.	PENGANTAR : Baris, berdoa, Presensi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, padat, dan jelas
2.	PEMANASAN : Joging, pemanasan statis (dari kepala sampai kaki)	15 menit		Joging keliling lapangan 3 kali Dan dilanjutkan dengan pemanasan statis ditengah lapangan membentuk empat bersaf, salah satu siswa memimpin pemanasan
3.	LATIHAN INTI : - Latihan mengoper ke teman dengan lemparan atas	20 menit		Pemain dibagi menyesuaikan jumlah. Pemain melakukan kegiatan lempar tangkap bola.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan melempar lemparan di atas kepala melewati net - Games 	40 menit	 	<p>Pemain melakukan lemparan atas kepala melewati net berpasangan</p> <p>Pemain melakukan permainan net dengan satu kali bola dilempar ke teman selanjutnya dilakukan lemparan pertahanan lawan dengan cara melompt.</p>
4.	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi, Doa	10 menit		

Pelatih Pembimbing

()

Cabang Olahraga : Sepakbola

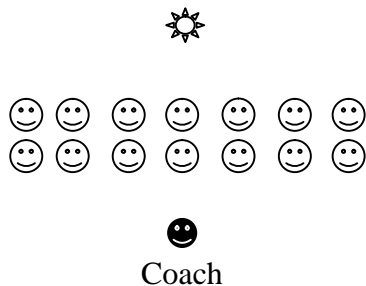
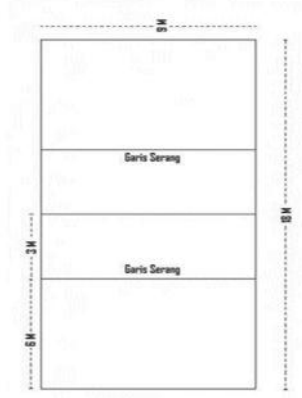

Nomor Sesi : *Treatmen*


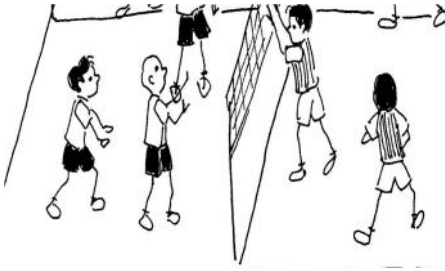
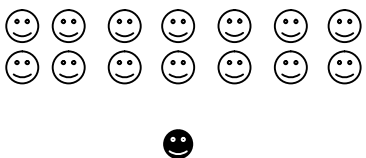
Jumlah Peserta : 25 pemain

Pertemuan : 13 -14

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lap. Bola Voli, bola sepak, kone, peluit, rafia.


No.	MATERI	WAKTU	FORMASI	KETREANGAN
1.	PENGANTAR : Baris, berdoa, Presensi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, padat, dan jelas
2.	PEMANASAN : Joging, pemanasan statis (dari kepala sampai kaki)	15 menit		Joging keliling lapangan 3 kali Dan dilanjutkan dengan pemanasan statis ditengah lapangan membentuk empat bersaf, salah satu siswa memimpin pemanasan
3.	LATIHAN INTI : - Latihan mengoper ke teman dengan lemparan atas	20 menit		Pemain dibagi menyesuaikan jumlah. Pemain melakukan kegiatan lempar tangkap bola.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan melempar lemparan di atas kepala melewati net - Games 	40 menit	 	<p>Pemain melakukan lemparan atas kepala melewati net berpasangan</p> <p>Pemain melakukan permainan net dengan cara melempar gabungan dari lemparan ditempat, mundur dua langkah, maju satu langkah dan melompat. Dengan nilai game 15.</p>
4.	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi, Doa	10 menit		

Pelatih Pembimbing

()

Lampiran 12. Presensai Kehadiran Pemain PS Comasda



PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASIID DARUSSALAM
"PS COMASDA"
SEKRETARIAT : GAIK GARI WONOSARI GUNUNGKIDUT.
TELP. : 0274-6852221, Hp. 085643481000


NO	NAMA PELMAIN	PERTEMUAN												KET.
		20/11	23/11	27/11	3/12	6/12	13/12	17/12	20/12	27/12	3/1/13	6/1/13	13/1/13	
1	M. Ramadhan DS													
2	Nandaz Sulistyarto													
3	Sigit Prasetyo													
4	Eko Budianto													
5	Wismu Dhimas P													
6	Mark Sullivan													
7	Gaudenilius Bilyartinus													
8	Faisal Akmal P.													
9	Aldhitama Pangesta													
10	Zainal Inam Fachrudin													
11	Diki Dwi Saputra													
12	Ibady Muthola													
13	Ali Supranzo Yudho													
14	Tonu Solihin													
15	Aditya Trinugraha													
16	Roni Heriyanto													
17	Ferika Putra G.													
18	Chandra Bagus Setiawan													
19	Wanning Haris Setianto													
20	Bagus Kurnia Wibisono													
21	Dimas Budi Raharjo													
22	Sumaryono													
23	Supardiyo													
24	Sidiq Setiawan													
25	Agung Nurehoyo													

PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASIID DARUSSALAM
"PS COMASDA"
GAIK

Presensai
GAIK Page 6.

Sugiman, S.Pd.M.M


Lampiran 13. Daftar Pemain PS Comasda

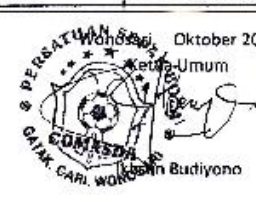


PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM
"PS COMASDA"
 Sekretariat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DIY HP. 085643481000

DAFTAR NAMA PEMAIN

NO	NAMA	TEMPAT/ TANGGAL LAHIR	ALAMAT
1	MOCHAMAD RAMADHAN D.S	Ciamis, 15 Januari 1996	Gatak, Gari, Wonosari, GK
2	NANDAR SULISTYANTA	Gunungkidul, 21 Februari 1995	Kedungkeris, Ngliptar, GK
3	SIGIT PRASETYO	Gunungkidul, 22 Maret 1993	Kalidadap, Gari, Wonosari, GK
4	EKO BUDIARTO LESMONO PUTRO	Gunungkidul, 01 Januari 1996	Gatak, Gari, Wonosari, GK
5	WISNU DHIMAS PANGESTU	Bantul, 10 Juli 1999	Gatak, Gari, Wonosari, GK
6	MARK SULLIVAN	Gunungkidul, 18 Juni 1998	Gatak, Gari, Wonosari, GK
7	GAUDENTIUS BILYARTINUS	Pangkal Pinang, 12 Feb 1999	Gatak, Gari, Wonosari, GK
8	FAISAL AKMAL HAUZAN	Gunungkidul, 04 Mei 1997	Gatak, Gari, Wonosari, GK
9	ALDHITAMA PANGESTA	Gunungkidul, 20 Januari 1995	Gatak, Gari, Wonosari, GK
10	ZAINAL IMAM FACHURUDIN	Gunungkidul, 19 Maret 1993	Kedungkeris, Ngliptar, GK
11	DIKI DWI SAPUTRA	Gunungkidul, 30 November 1994	Gatak, Gari, Wonosari, GK
12	IBADY MUSYTHOFA	Batang, 30 Juli 1995	Batang, Jawa Timur
13	ALI SUPRPTO YUDHO	Gunungkidul, 06 Februari 1986	Kedungkeris, Ngliptar, GK
14	IBNU SHOLIHIN	, 02 Mei 1994	Bojong, Pekalongan, Jateng
15	ADITYA TRINUGRAHA	Klaten, 28 Juli 1994	Bojot, Klaten, Jateng
16	RONY HERYANTO	Gunungkidul, 12 April 1983	Kalidadap, Gari, Wonosari, GK
17	FERIKA PUTRA GIRINTAKA	Gunungkidul, 27 Februari 1990	Gatak, Gari, Wonosari, GK
18	CHANDRA BAGUS SETIYAWAN	Gunungkidul,	Gatak, Gari, Wonosari, GK
19	WANUNG HARIS SETIANTO	Gunungkidul, 16 September 1990	Gatak, Gari, Wonosari, GK
20	BAGUS KURNIA WIBISONO	Suka Makmur, 27 Mei 1995	Pacang Jaya, Gunungkidul
21	DIMAS BUDI RAHARJO	Wonogiri, 02 Maret 1995	Jatisrono, Wonogiri
22	SUMARYONO	Gunungkidul, 31 Maret 1981	Gatak, Gari, Wonosari, GK
23	SUPARDIYONO	Gunungkidul, 03 Maret 1978	Gatak, Gari, Wonosari, GK
24	SIDIQ SEFIHAWAN	Gunungkidul, 10 April 1977	Karangrejek, Wonosari, GK
25	AGUNG NURCAHYO	Gunungkidul, 20 Juni 1987	Gatak, Gari, Wonosari, GK

Wonosari, Oktober 2014
 Ketua Umum

 Kurni Budiyono



Lampiran 14. Daftar Buku Pemain PS Comasda



PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM
"PS COMASDA"
 Sekretariat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DIY. HP. 085643481000

NO	DATA PEMAIN	FOTO
1	Nama	Mochamad Ramadhan.D.S
	Umur	18 Tahun <i>15 Januari 1996</i>
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	167
	Berat Badan	55
	Posisi	Penjaga Gawang
	No. Punggung	
2	Nama	NANDAR SULISTIYANTA
	Umur	19 Tahun <i>21-02-1997</i>
	Alamat	Kedungkeris, Nglipar, Gunungkidul
	Tinggi Badan	167
	Berat Badan	55
	Posisi	Tengah
	No. Punggung	
3	Nama	Sigit Prasetyo
	Umur	20 Tahun <i>02-03-1993</i>
	Alamat	Kalidadap, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	166
	Berat Badan	55
	Posisi	Belakang
	No. Punggung	
4	Nama	Eko Budiarto Lesmono Putro
	Umur	18 Tahun <i>01-11-1996</i>
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	166
	Berat Badan	52
	Posisi	Belakang
	No. Punggung	
5	Nama	Wisnu Dhimas Pangestu
	Umur	15 Tahun <i>Bantul, 10-07-1999</i>
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	165
	Berat Badan	52
	Posisi	Belakang
	No. Punggung	



junior



junior



junior



junior



junior



PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM

"PS COMASDA"

Sekretariat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DI.Y.KP.085643481000

NO	DATA PEMAIN	FOTO
6	Nama	MARK SULLIVAN
	Umur	16 Tahun, 06 - 18 - 06 - 1993
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	165
	Berat Badan	60
	Posisi	Depan
	No. Punggung	
7	Nama	GAUDENTIUS BILVARTINUS
	Umur	15 Tahun, 02 - 02 - 1999
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	168
	Berat Badan	60
	Posisi	Depan
	No. Punggung	
8	Nama	FAISAL AKMAL HAUZAN
	Umur	17 Tahun, 05 - 05 - 1997
	Alamat	Jatirejo, Gari, Wonosari
	Tinggi Badan	165
	Berat Badan	55
	Posisi	Tengah
	No. Punggung	
9	Nama	ALDHITAMA PANGESTA
	Umur	19 Tahun, 01 - 20 - 01 - 1995
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	165
	Berat Badan	55
	Posisi	Tengah
	No. Punggung	
10	Nama	ZAINAL IMAM FACHURUDIN
	Umur	20 Tahun, 03 - 19 - 03 - 1993
	Alamat	Kedungkeris, Nglipar, Gunungkidul
	Tinggi Badan	170
	Berat Badan	62
	Posisi	Belakang
	No. Punggung	





PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM

"PS COMASDA"

Sekretariat : Gatak, Giri, Wonosari, Gunungkidul, DIY, HP. 085643481000

NO	DATA PEMAIN	FOTO
11	Nama	DIKI DWI SAPUTRA
	Umur	19 Tahun, 04 - 11 - 1994
	Alamat	Kalidadap, Giri, Wonosari, Gunungkidul
	Tinggi Badan	164
	Berat Badan	55
	Posisi	Belakang
	No. Punggung	
12	Nama	IBADY MUSYTHOFA
	Umur	19 Tahun
	Alamat	Batang, Jawa Timur
	Tinggi Badan	165
	Berat Badan	55
	Posisi	Gelandang
	No. Punggung	
13	Nama	ALI SUPRPTO YUDHO
	Umur	28 Tahun
	Alamat	Kedungkeris, Nglipar, Gunungkidul
	Tinggi Badan	163
	Berat Badan	55
	Posisi	Tengah
	No. Punggung	
14	Nama	IBNU SHOLIHIN
	Umur	20 Tahun
	Alamat	Bojong lor, Pekalongan, Jateng
	Tinggi Badan	160
	Berat Badan	55
	Posisi	Depan
	No. Punggung	
15	Nama	ADITYA TRINUGRAHA
	Umur	20
	Alamat	Santren, Klaten
	Tinggi Badan	160
	Berat Badan	55
	Posisi	Gelandangt
	No. Punggung	



PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM

"PS COMASDA"

Sekretariat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DIY. HP. 085643481000

NO	DATA PEMAIN		FOTO
16	Nama	RONY HERYANTO	
	Umur		
	Alamat	Kalidadap,Gari,Wonosari,Gunungkidul	
	Tinggi Badan	169	
	Berat Badan	58	
	Posisi	Gelandang	
	No. Punggung		
17	Nama	FERIKA PUTRA GIRINTAKA	
	Umur	24 Tahun	
	Alamat	Gatak,Gari,Wonosari,Gunungkidul	
	Tinggi Badan	165	
	Berat Badan	65	
	Posisi	Tengah	
	No. Punggung		
18	Nama	CHANDRA BAGUS SETIYAWAN	
	Umur	23 Tahun	
	Alamat	Gatak,Gari,Wonosari,Gunungkidul	
	Tinggi Badan	167	
	Berat Badan	55	
	Posisi	Gelandang	
	No. Punggung		
19	Nama	WANUNG HARIS SETIANTO	
	Umur	24 Tahun	
	Alamat	Gatak,Gari,Wonosari,Gunungkidul	
	Tinggi Badan	171	
	Berat Badan	60	
	Posisi	Belakang	
	No. Punggung		
20	Nama	BAGUS KURNIA WIBISONO	
	Umur	19 Tahun	
	Alamat	Suka Makmur,Bengkulu utara	
	Tinggi Badan	171	
	Berat Badan	57	
	Posisi	Belakang	
	No. Punggung		



PERSATUAN SEPAK BOLA CORP MASJID DARUSSALAM

"PS COMASDA"

Sekretariat : Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul, DIY HP.085643481000

NO	DATA PEMAIN		
21	Nama	DIMAS BUDI RAHARJO	
	Umur	21	
	Alamat	Watangsono, Wonogiri, Jateng	
	Tinggi Badan	170	
	Berat Badan	58	
	Posisi	Belakang	
	No. Punggung		
22	Nama	SUMARYONO	
	Umur	33 Tahun	
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul	
	Tinggi Badan	165	
	Berat Badan	58	
	Posisi	Belakang	
	No. Punggung		
23	Nama	SUPARDIYONO	
	Umur	35 Tahun	
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul	
	Tinggi Badan	168	
	Berat Badan	70	
	Posisi	Belakang	
	No. Punggung		
24	Nama	SIDIQ SETIAWAN	
	Umur	36 Tahun	
	Alamat	Karangrejek, Wonosari, Gunungkidul	
	Tinggi Badan	165	
	Berat Badan	68	
	Posisi	Penjaga Gawang	
	No. Punggung		
25	Nama	AGUNG NURCAHYO	
	Umur	27 Tahun	
	Alamat	Gatak, Gari, Wonosari, Gunungkidul	
	Tinggi Badan	165	
	Berat Badan	70	
	Posisi	Tengah	
	No. Punggung		

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

PRETEST LEMPARAN KE DALAM



Pemain melakukan lemparan ke dalam (*throw in*)



Pemain melakukan lemparan ke dalam gerakan akhir

TREATMENT DENGAN PERMAINAN NET



Memulai permainan net



Pemain melakukan permainan net

POSTTEST LEMPARAN KE DALAM



Pemain akan melakukan lemparan ke dalam (*throw in*)



Gerakan akhir melakukan lemparan ke dalam